



Subalansuota disfagijos dieta

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition” - Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Paskaitos tikslai

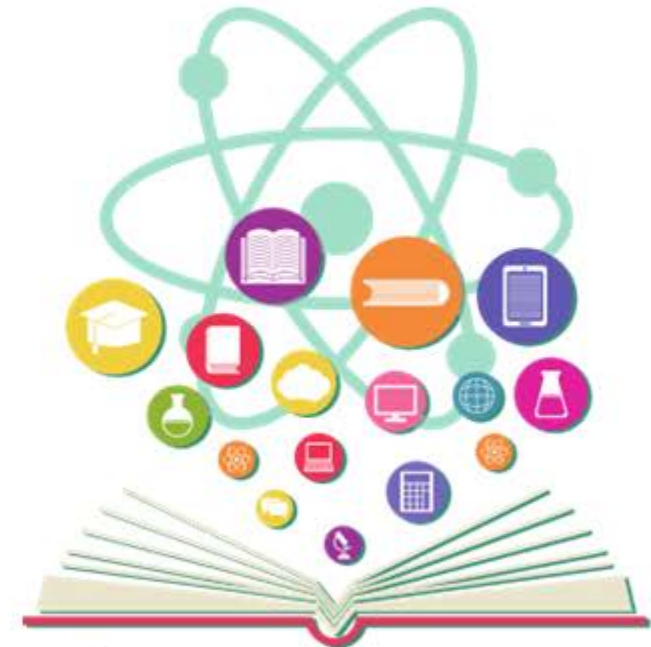
Šios paskaitos tikslas - suteikti žinių, reikalingų subalansuotai dietai sudaryti, kad būtų užtikrinta tinkama žmonių, sergančių disfagija, mitybos būklė.



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

Mokymosi rezultatai

-  Ugdyti supratimą apie maisto produktų paskirstymą subalansuotoje mityboje, siekiant užtikrinti pakankamą mitybos kiekį;
-  Suvokti mitybos papildymo ir maisto papildų vartojimo naudą;
-  Pritaikyti žinias ir sudaryti valgiaraščio šabloną.



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

Ledlaužis



AR GALITE ATPAŽINTI MAISTĄ IŠ STAMBAUS PLANO
NUOTRAUKOS?

Šaltinis : sukurta autorij



Disfagijos dietos kriterijai

Sutelkite dėmesį į...

-  Norint užtikrinti tinkamą energijos, makro- ir mikroelementų tiekimą, būtina atsižvelgti į disfaginio asmens ypatumus.
-  Trumpalaikė ar ilgalaikė disfagija. Jei disfagija yra laikina - daugelis pacientų, pagerėjus rijimo funkcijoms, galės pereiti prie įvairesnių maisto produktų ir įprastesnės tekstūros. Jei disfagija yra tam tikra neurologinė ir degeneracinė liga, būklės blogėjimas yra progresuojantis ir neišvengiamas.
-  Maisto praturtinimas. Į maistą dedamas skystis turėtų turėti tam tikrą maistinę vertę. Didesnio kaloringumo priedai, pavyzdžiui, riebus pienas, grietinėlė, sviestas ir padažai, suteikia papildomos energijos ir keletą maistinių medžiagų. Atsižvelgiant į tai, kad svarbu užtikrinti baltymų poreikį, gali prireikti maistą praturtinti aukštos kokybės baltymingais maisto produktais, pavyzdžiui, kiaušinių baltymais.
-  Maisto papildai.

Maisto produktų pasiskirstymas subalansuotoje mityboje



Subalansuota mityba suteikia organizmui maistinių medžiagų, kurių reikia, kad jis tinkamai funkcionuotų. Kad gautumėte reikiamų maistinių medžiagų, didžiąją dalį per dieną suvartojamų kalorijų turite gauti iš:

- švieži vaisiai ir daržovės;
- neskaldyti grūdai;
- baltymų turtingas maistas (ankštiniai augalai, mėsa, žuvis).
- pieno produktai;
- riebalai ir aliejai



Praktiškai subalansuota mityba reiškia, kad turėtume valgyti įvairų maistą įvairiomis proporcijomis ir apskritai vengti praleisti ištisas maisto produktų grupes, nes kiekviena maisto produktų grupė teikia maisto medžiagų ir maistinių medžiagų, reikalingų optimaliai sveikatai.



Mitybos gairės, pagrįstos maisto produktais, yra parengtos siekiant padėti žmonėms sudaryti subalansuotą ir įvairią mitybą, laikantis maisto produktų grupių ir vartojant juos tinkamomis proporcijomis.

Su maistu susijusios mitybos gairės (MG) Europoje

 MG patarimai dėl maisto produktų, maisto grupių ir mitybos modelių, kad visuomenė gautų reikiamą maistinių medžiagų kiekį, siekiant skatinti bendrą sveikatą ir užkirsti kelią lėtinėms ligoms.

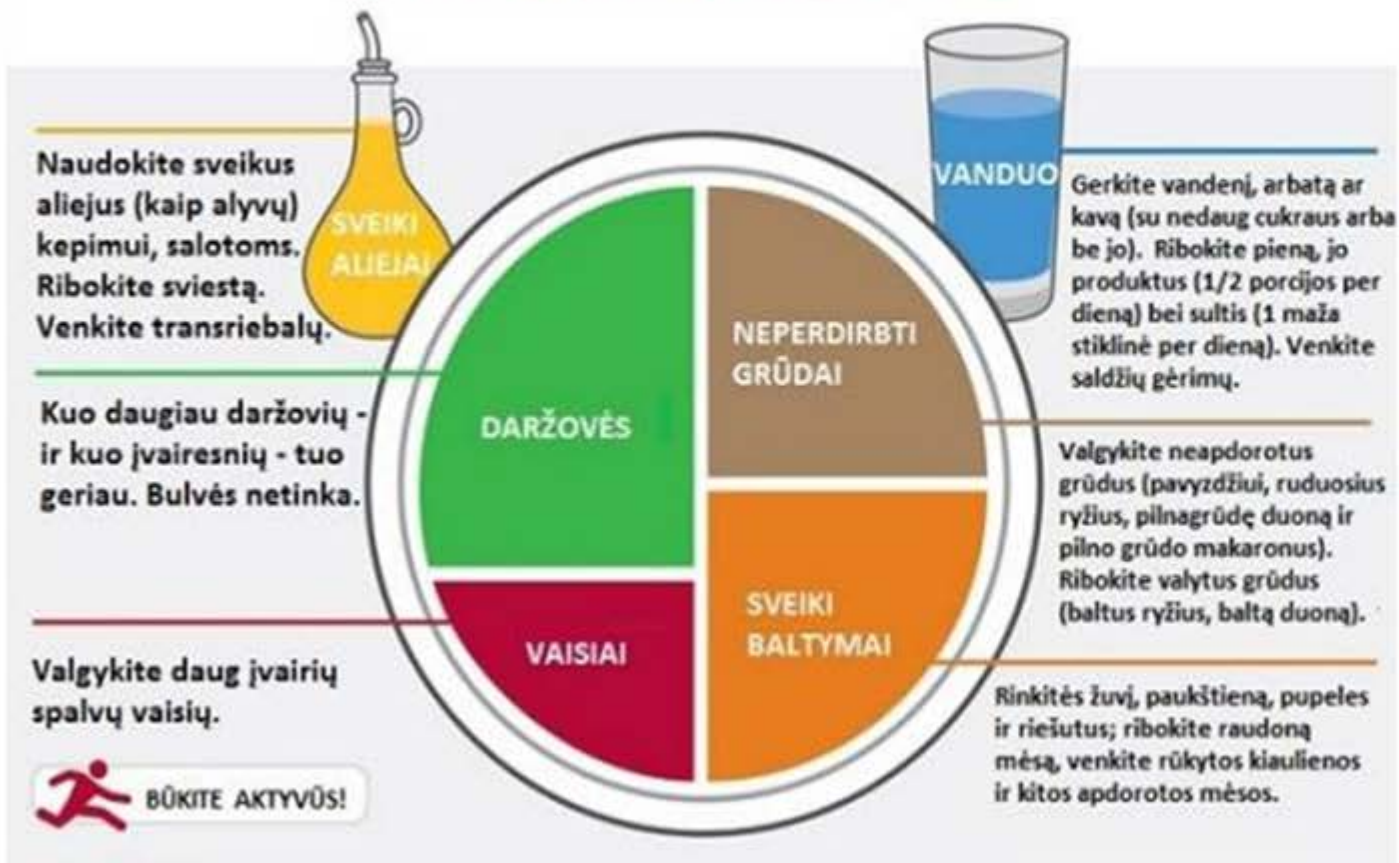
 Kai kurios šalys pateikia grafinį vaizdą, pavyzdžiui, maisto piramidę arba lėkštę, kad iliustruotų ir apibendrintų patarimus.

 Pažiūrėkite šį vaizdo įrašą ir sužinokite, kas yra mitybos gairės ir kaip jomis naudotis:
https://youtu.be/_o9Vf5ZveXo



Ar norite plačiau sužinoti apie Su maistu susijusias mitybos gairas (MG) Europoje?
Apsilankykite: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>

SVEIKOS MITYBOS LĖKŠTĖ



Harvardo Valgymo lėkštė šiuo metu yra labiau pripažinta nei maisto piramidė. Daugiau informacijos rasite čia: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Subalansuotą mitybą sudaro:

Vegetables and fruits



Šaltinis: sukurta naudojant Canva Pro

Vaisiai ir daržovės turėtų sudaryti didžiąją mūsų mitybos raciono dalį. Juose yra daug įvairių maistinių medžiagų, pavyzdžiui, keletas vitaminų ir mineralų, angliavandenių ir maistinių skaidulų. Jie taip pat yra pagrindinis fitocheminių medžiagų šaltinis.

Rekomenduojama rinktis daugiausia viso grūdo produktus (pavyzdžiui, ruduosius ryžius, avižas ir miežius; pilno grūdo / viso grūdo / daug grūdų / skaidulų turinčias duonos, makaronų, traškučių ir grūdinių produktų rūšis. Juose daugiausia yra krakmolo ir skaidulų, tačiau jie yra kelių svarbių vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltiniai.

Grains



Šaltinis: sukurta naudojant Canva Pro

Subalansuotą mitybą sudaro:

Įvairus baltymų turintis maistas

Pieno produktai, tokie kaip pienas, natūralus jogurtas ar sūris, pirmiausia aprūpina mus kalciumu, baltymais ir riebalais, taip pat kitais vitaminais ir mineralais.



Šaltinis: gauta iš Canva Pro

Mėsa ir žuvis

Raudona mėsa turi daug sočiųjų riebalų, vitamino B12, geležies, niacino ir cinko. Tuo tarpu žuvis yra puikus omega-3 riebalų rūgščių, vitamino D, tiamino, seleno ir jodo šaltinis.

Daug vitamino A, B12, geležies ir seleno yra kepenyse ir kituose mėsos organuose. Ši mėsa taip pat yra puikus cholino - svarbios maistinės medžiagos smegenų, raumenų ir kepenų sveikatai - šaltinis.

Mėsa yra gausus baltymų ir kelių vitaminų bei mineralų, įskaitant vitaminą B12, niaciną ir seleną, šaltinis.

Subalansuotą mitybą sudaro:



Šaltinis: gauta iš Canva Pro

Kaip pagrindinį gėrimą rinkitės vandenį ir venkite saldžių gėrimų, pavyzdžiui, gaiviųjų, sportinių ir energinių gėrimų. Gerkite skysčių, net jei nejaučiate troškulio.

Naudokite **sveikus riebalus**.

Alyvuogių aliejus, rapsų aliejus ir sėklų aliejus yra naudingi gaminant maistą ir yra širdžiai naudingų nesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų šaltiniai. Medžių riešutai ir žuvis taip pat yra sveikų polinesočiųjų riebalų, įskaitant omega-3, šaltiniai.

Prieskoniai. Žolelės ir prieskoniai suteikia maistui nuostabių skonių ir aromatų. Ribokite pridėtinės druskos ir cukraus kiekį.



Šaltinis: gauta iš Canva Pro



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

Ribokite pridėtinį cukrų ir druską



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

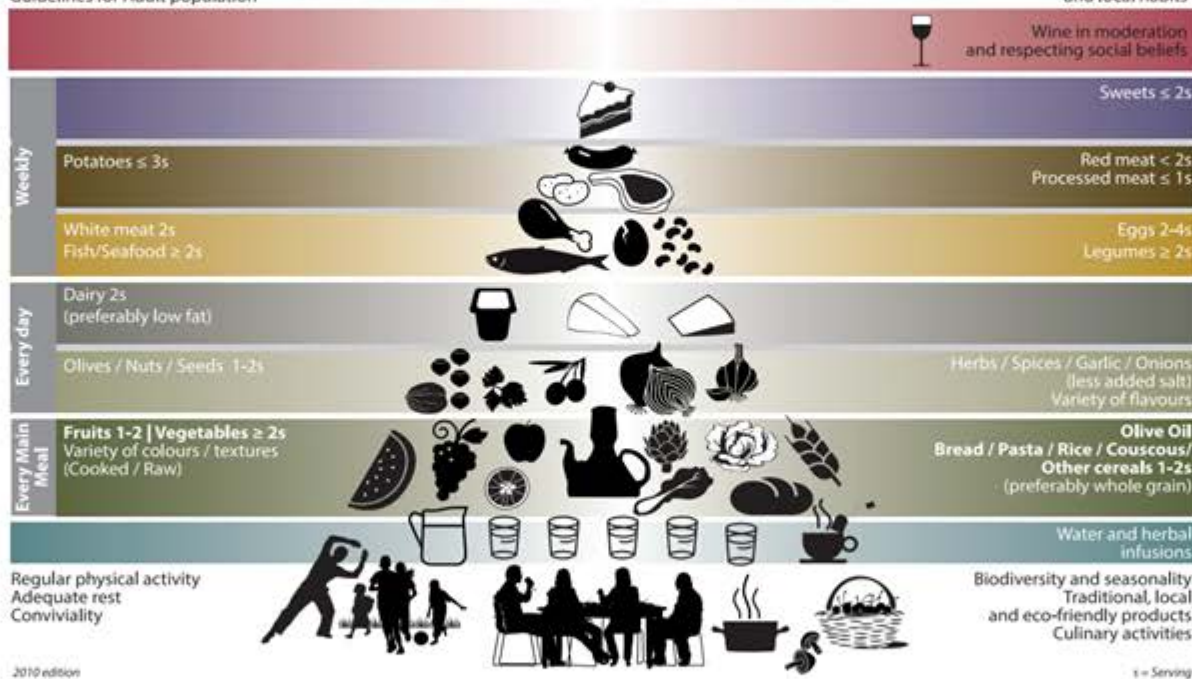


Viduržemio jūros regiono dieta: sveikas ir tvarus mitybos modelis (spausti čia)

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevention and Promotion of Diet-related Diseases



Šaltinis: <https://dietamediterranea.com/>

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

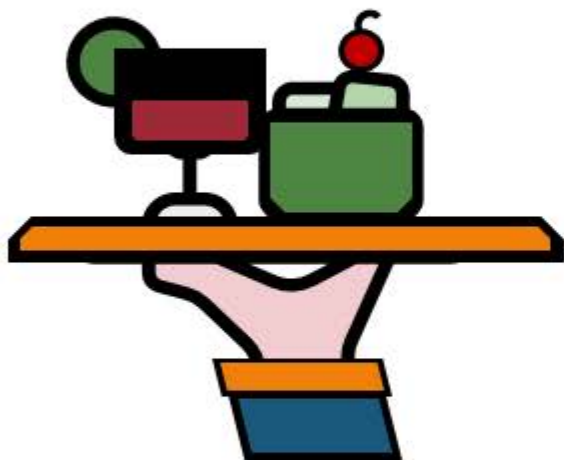


Laikas apmąstymui

*Ar tu taikai Viduržemio jūros dietą?
Pasitikrink čia: Check it out!*

Tinkamos mitybos užtikrinimas

Porcijų dydžių vadovai



Šaltinis: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information>

Tikrai nėra vienos visiems tinkančios dietos

Tinkamos mitybos užtikrinimas

Porcijų dydžių vadovai

Porcijos iškraipymas

Jums pateikta



1345 kcal, 53 g riebalų

1 porcija



685 kcal, 33 g riebalų

SUA
NUTRITION
SIGNATURE NUTRITION CLINIC

Šaltinis: Signature Nutrition Clinic

Vizualus porcijų dydžių gidas pagal rankos anatomiją

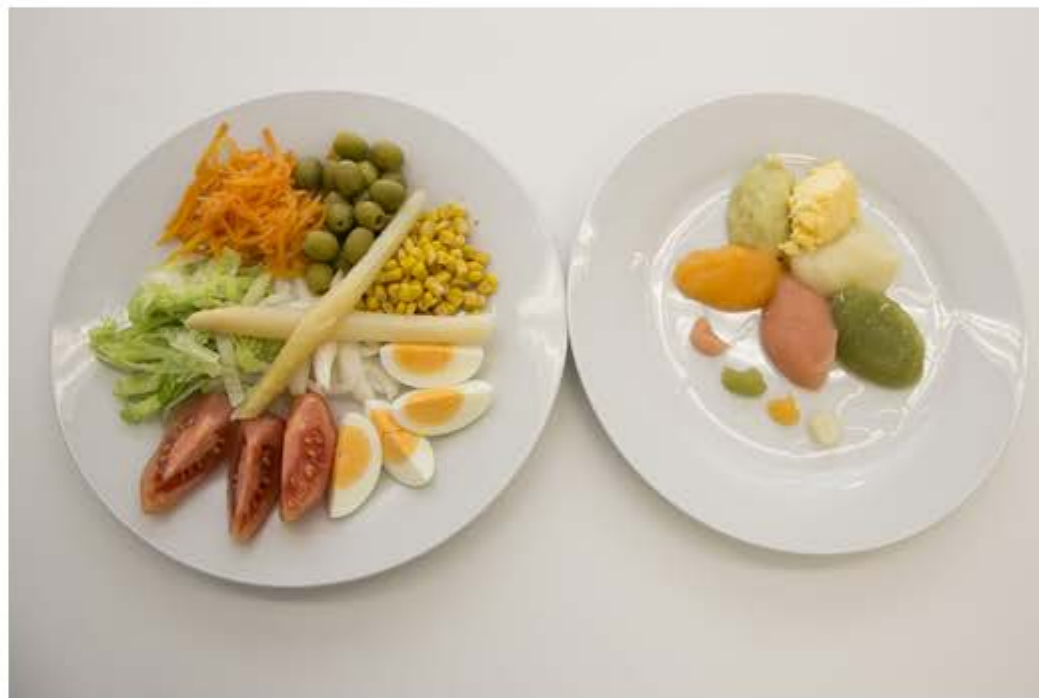


Šaltinis: @Zach_Rocheleau

Tinkamos mitybos užtikrinimas

Modifikuotos tekstūros dieta turi būti:

-  Mitybos požiūriu tinkama;
-  Tinkamos konsistencijos;
-  Skani;
-  Gražus pateikimas - atsižvelgiant į spalvų derinimą ir garnyrus



Šaltinis: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

Kiekvienoje Europos šalyje taikomos skirtingos mitybos gairės. Tačiau yra keletas pagrindinių žinių apie disfagijos dietą, į kurias reikėtų atsižvelgti įgyjant žinių apie šią ligą:

- Konsultacijos su logopedu, dietologu ar sveikatos priežiūros specialistu, turinčiu įgūdžių gydyti rijimo sutrikimus, gali būti labai svarbios ieškant saugaus ir maistingo, bet kartu estetiško ir patrauklaus maisto. Jie gali padėti sudaryti kuo palankesnę, bet saugesnę modifikuotą disfagijos dietą iš minkšto, malto ar drėgno, trinto ar skysto maisto.
- Pacientams teikiant natūralios išvaizdos ir skonio maistą, galima padidinti jo vartojimą ir užkirsti kelią nepakankamam maitinimuisi.

- Tiems, kurie vartoja įprastą lengvai kramtomą maistą, suteikite savarankiškumo jausmą, aprūpindami pacientus pritaikomomis valgymo priemonėmis, pavyzdžiui, lėkštėmis dideliais kraštais, puodeliais su dangteliais ir plačiais dugnais bei neslystančiais padėkliukais. Jei pacientui sunku naudotis stalo įrankiais, patiekite pirštų dydžio maistą, kurį lengva paimti, pavyzdžiui, vištienos gabalėlius, žuvies lazdeles, sūrio lazdeles, apelsinų gabalėlius, morkų lazdeles arba garuose virtus brokolius.
- Patiekite maistą, kai pacientai yra budriausi ir dėmesingiausi. Kai kurie pacientai gali geriau valgyti, jei visą dieną jiems bus pateikiami mažesni patiekalai, kurie gali būti mažiau atgrasūs nei trys dideli valgiai.
- Padarykite valgymo laiką malonesnį, įtraukdami visus paciento pojūčius ruošiant maistą. Prieš gamindami maistą, atneškite pacientui ingredientų, pavyzdžiui, daržovių ir vaisių, kad jis galėtų juos pamatyti ir užuosti, ir naudokite sezoninius ingredientus, kad pagamintumėte vasaros, rudens, žiemos ir pavasario kultinius patiekalus.

Maisto produktai ir ingredientai, skirti dietoms su disfagija

Toliau išvardyti leistini maisto produktai:

- Tiršta duona (dar vadinama "paruošta su želė" duona)
- Glotnūs pudingai, kremai, jogurtai ir trinti desertai
- Trinti vaisiai ir gerai sutrinti bananai
- Mėsos tyrės
- Suflė
- Gerai sutrinta bulvių košė
- Tirštos sriubos
- Trintos daržovės be gumulėlių, gabalėlių ar sėklų



Svarbu vengti kitų maisto produktų, įskaitant:

- Nesutrinta duona
- Bet kokie grūdai su gumuliukais
- Sausainiai, pyragaičiai ar pyragaičiai
- Nesmulkinti vaisiai
- Nesutrinta mėsa, pupelės ar sūris
- Kiaušinienė, kepti arba kietai virti kiaušiniai
- Nesutrintos bulvės, makaronai arba ryžiai
- Nesutrintos sriubos
- Nesutrinta daržovės
- Sėklos, riešutai arba kramtomi saldainiai

Daržovės ir vaisiai:

- Minkštos kubeliais pjaustytos virtos daržovės (morkos, moliūgai), trintos virtos daržovės (žirniai, špinatai)
- smulkintos virtos daržovės (brokoliai, geltonosios arba žaliosios pupelės)
- Labai smulkiai susmulkintos arba maltos salotos (kopūstų salotos, lapiniai žalumynai, salotos) su papildomu padažu, jei reikia.
- Bulvių košė arba kiti gerai išvirti bulvių garnyrai, pvz.
- Konservuoti kukurūzai.
- Minkšti prinokę trinti vaisiai: konservuoti, švieži arba šaldyti (bananai, konservuoti smulkinti ananasai, konservuoti mandarinų apelsinai, konservuoti griežinėliais pjaustyti persikai, prinokusios kriaušės), švieži vaisiai su pašalinta odele ir membrana (kubeliais pjaustyta minkšta kantalupa, arbūzas be sėklų) vaisių kokteilis be ananasų gabaliukų ar vynuogių.
- Trintos, troškintos džiovintos slyvos be kauliukų.
- Vaisių kokteiliai.



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

Grūdiniai maisto produktai:

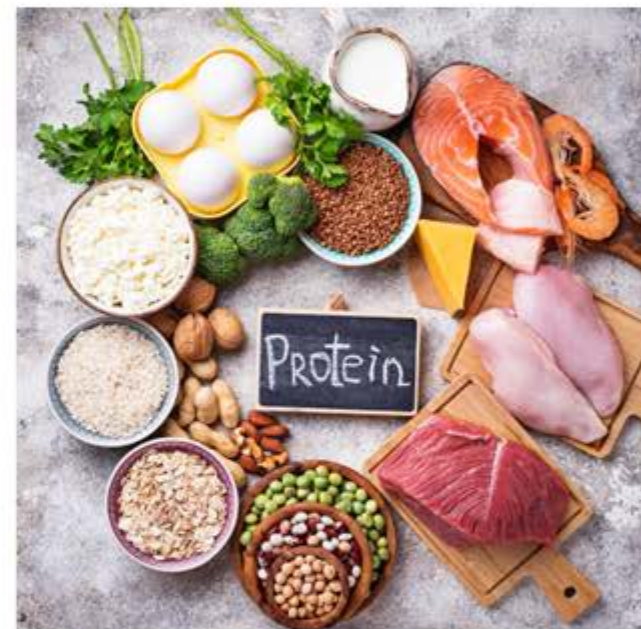
- Virtos grūdinės kultūros (ryžių grietinėlė, kviečių grietinėlė, avižų sėlenos, avižiniai dribsniai).
- Šalti grūdai, kurie minkštėja piene (sėlenų dribsniai, kukurūzų dribsniai, ryžių traškučiai).
- Minkšti drėgni duonos gaminiai (sausainiai, bandelės, skrebučiai su sviestu, minkštu margarinu ar kitais leidžiamais tepamaisiais produktais).
- Prancūziški skrebučiai, blyneliai arba vafLIAI, patiekiami su obuolių padažu arba sirupu.
- Minkšti drėgni miežiai, kuskusas, kvinoja arba ryžiai padažuose, sriubose arba troškiniuose.
- Makaronai su padažu.
- Duonos pudingas arba minkštas ir drėgnas duonos įdaras (be šokolado drožlių, kokosų, džiovintų vaisių, riešutų, sėklų ar kitų kietų dalelių).
- Minkšti krekeriai, pavyzdžiui, sodos krekeriai.
- Minkšti grūdų batonėliai, pvz., "nutri-grain®" batonėliai.
- Maltos linų sėklos arba kviečių sėlenos, įmaišytos į dribsnius.



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

Baltymingas maistas:

- Pienas: paprastas arba aromatizuotas.
- Pasukos, švelnūs pieno kokteiliai arba spirituoti sojų gėrimai.
- Lygus jogurtas arba vaisinis jogurtas su mažais minkštais vaisių gabalėliais.
- Varškė, visi sūriai (kietieji ir minkštieji), supjaustyti kubeliais, griežinėliais ar tarka.
- Minkštas tofu ir (arba) sojų baltymai.
- Minkštos virtos pupelės, lęšiai, žirniai arba minkšti patiekalai iš leidžiamų ingredientų (minkštos pupelių salotos).
- Lengvi riešutų sviesto mišiniai, įmaišyti į leidžiamus maisto produktus (žemės riešutų sviesto kokteilis).
- Visi virti kiaušiniai arba kiaušinių pakaitalai, įskaitant omletus ir kišą, pagaminti iš leidžiamų maisto produktų.
- Minkšta drėgna minkšta mėsa arba paukštiena, supjaustyta kubeliais.
- Konservuota žuvis be kaulų (leidžiama konservuoti lašišą su sutrintais kaulais).



Šaltinis: gauta iš Canva Pro

Baltymingas maistas:

- Švelni žuvis be kaulų, kuri lengvai išsilieja.
- Plonai supjaustyta minkšta mėsa (jautienos kepsnys, kalakutiena, kumpis).
- Sumuštiniai su smulkiai supjaustytais salotų įdariais (kiaušinių, vištienos, tuno salotos, maltos salotos arba sūris) be nesmulkintų salotų ar nesmulkintų žalių daržovių.
- Švelni mėsos masė, pagaminta iš leidžiamų ingredientų (troškiniai, lazanija, mėsos kepsnys, mėsos kukuliai).
- Minkšti ir trinti perogiai, patiekiami su leidžiamais pagardais.
- Mišrainės, pagamintos iš leidžiamų ingredientų.
- Spagečių padažai, pagaminti iš leidžiamų ingredientų.
- Sultinio arba grietinėlės sriubos, pagamintos iš leidžiamų ingredientų.



Šaltinis: gauta iš Canva Pro

Desertai ir užkandžiai:

- Ledai, ledinukai, ledinukai, šerbetas, sojų šaldyti desertai arba šaldytas jogurtas.
- Glotnūs kremai, pieno pudingas, putėsiai, ryžių pudingas arba tapijokos pudingas.
- Minkšti, drėgni arba lengvai lūžtantys sausainiai (virškinamieji sausainiai).
- Minkšti kepti desertai (grietininiai ar moliūgų pyragai, drėgni tortai), pagaminti iš leidžiamų maisto produktų.
- Želė desertai.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Prieskoniai ir padažai:

- Sviestas, minkštas margarinas, majonezas, salotų padažai arba grietinė.
- Pagardai, kurie yra glotnūs arba turi mažų gabalėlių, pavyzdžiui, BBQ padažas, krienai, kečupas, garstyčios arba pagardai.
- Smulkiai sumaltos žolelės, prieskoniai ir prieskoninės žolelės be kietų sėklų.
- Sūrių padažai, hollandaise padažas arba baltasis padažas.
- Minkštos, tirštos uogienės ir želė be sėklų ar kietų gabalėlių.
- Cukrus, sirupas arba cukraus pakaitalai.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Disfagijos dieta gali būti pritaikyta trimis lygiais

1. Minkšta kėsnio dydžio dieta

3. Trinta disfagijos dieta

2. Malta disfagijos dieta

Maisto produktai:

Baltyminiai maisto produktai

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Drėgna malta arba smulkiais kubeliais supjaustyta mėsa • Mėsos gabalai, kuriuos galima pjaustyti šakute • Mėsos kepsnys, mėsainis arba sūrio mėsainis • Dešrelės, plonai arba griežinėliais supjaustyta pietų mėsa • Vištienos, kiaušinių arba tuno salotos • Kiaušiniai, paruošti bet koku būdu, išskyrus keptus	• Malta mėsa, pvz., mėsainiai arba malta kalakutiena su padažu • Mėsos kepsnys arba mėsos kukuliai • Minkšta žuvis, tunas • Vištienos, tuno, kiaušinių salotos (be didelių gabalų) • Virti, plakti arba minkštai virti kiaušiniai • Gera išvirtos šiek tiek trintos pupelės • Humusas, pupelių užpilai	• Sutarkuota arba trinta mėsa, žuvis, paukštiena - galima įpilti padažo arba sultinio • Trintos vištienos, tuno ir kiaušinių salotos (be salierų ir svogūnų)

Maisto produktai: Baltyminiai maisto produktai

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Sausa, kieta, kramtoma arba traški mėsa; • Mėsa su plaušais; • Pica • Sausa žuvis arba žuvis su kaulais; • Riešutai, sėklos.	• Džiovinta mėsa, vytinta mėsa, šoninė, keptas maistas, sardelės, saliamis, dešrelės, pica • Kieta mėsa. • Pupelės, kepti kiaušiniai, dideli mėsos kubeliai troškiniuose	• Kiaušiniai, išskyrus plaktus arba minkštai virtus kiaušinius, iš kurių galima pagaminti tyrę • Šoninė, dešros, dešrelės • Džiovinotos pupelės

Maisto produktai: pienas, jogurtas, sūris

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Pienas, pieno kokteiliai, glotnučiai, jogurtas su minkštais vaisiais. - Minkštas sūris, pvz., rikota. - Tarkuotas ir lydytas čederio sūris. - Smulkintas sūris, sūrio grietinėliai.	- Jogurtas su mažais vaisių gabalėliais - Pieno kokteiliai, ledai - nevartokite, jei laikotės tirštos skysčių dietos, nes tirpdami jie tampa skystesni. - Trinta varškė, rikotos sūris, į padažą ištirpinti sūriai - Minkšti sūriai (grietinėlės sūris, varškė)	- Visi skysčiai, pavyzdžiui, pienas, priklausomai nuo leistino skysčių tirštumo. - Pieno kokteiliai, ledai - nenaudokite, jei laikotės tirštų skysčių dietos, nes tirpdami jie tampa plonesni. - Skysti maisto papildai, pvz. "Ensure" arba "Carnation" pusryčiai - Glotnus jogurtas - paprastas arba be vaisių gabalėlių - Tiršta varškė, rikotos sūris, į padažą ištirpinti sūriai - Kokteiliai su bananais, persikais arba šerbetais

Maisto produktai: pienas, jogurtas, sūris **Vengti**

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
Jogurtas su sėklomis, riešutais, dribsniais ar kietais vaisiais, kietuoju sūriu, pvz., čederiu.	- Venkite ledų, pieno kokteilių, šaldyto jogurto, šerbeto, jei yra iš sutirštinto skysčio, nes jis ištirpsta į skystį. - Sūris, sausas ir kietas, sulipęs ar trupantis.	- Kietieji sūriai, įprasta varškė, ūkininkų sūris ir lydytas sūris - Sūris, supjaustytas kubeliais arba griežinėliais

Maisto produktai: sriubos

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Visos grietinėlės arba sultinio pagrindu pagamintos sriubos (tokio tirštumo, koks rekomenduojamas pagal rijimo įvertinimą); • Čili sriuba, ne itin aštri (pupelės turi būti minkštos); • Troškinta sriuba.	• Sriubos (sutrintos ir vientisos, kad nebūtų didelių gabalėlių)	• Sriubos su trintomis daržovėmis • Tirštos ir trintos kreminės sriubos: trintos vištienos makaronų, vištienos ir ryžių sriubos • Sultinys (priklauso nuo leidžiamo skysčių tirštumo)

Maisto produktai: sriubos

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Sriubos su kieta mėsa; • Kukurūzų arba moliuskų sriuba, jei ji nėra pertrinta; • Sriubos, kuriose mėsos ar daržovių gabalėliai didesni nei vieno colio dydžio.	• Kukurūzų arba moliuskų troškiny; • Sriubos su gabalėliais;	• Sriubos su maisto gabalėliais

Maisto produktai: grūdai, javai, duona, krakmolos

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Visos košės be gumulėlių; • Gerai sudrėkinta duona, sausainiai, bandelės, blyneliai, vafLIAI (suvilgyti sirupu, želė arba sviestu) • Makaronai su sūriu, drėgni ryžiai. • Švelnios keptos bulvės.	• Blynai • Prancūziški skrebučiai, vafLIAI • Visos košės, • Drėgnos bandelės, minkšta duona be plutos • Skrudinta duona su sviestu ir želė, supjaustyta ¼ colio gabalėliais • Lipnūs ryžiai arba ryžių mišinys su minkštomis pupelėmis ir padažu • Gerai išvirti makaronai su padažu • Minkštos ir drėgnos bulvės be odelės su sviestu, padažu, padažu ir pan.	• Virti grūdai, kviečių ar ryžių grietinėlė - sumaišykite su pienu ir ištrinkite grūdėlius • Lygios arba sumaišytos avižinės košės • Trinti makaronai arba ryžiai • Plakta arba vientisa bulvių košė • Kūdikių dribsniai • Blynai, • Prancūziški skrebučiai - sumaišyti su sirupu • Keksiukai be riešutų ar sėklų - sumaišykite iki tyrės konsistencijos ir patiekite su sviestu.

Maisto produktai: grūdai, javai, duona, krakmolas **Vengti**

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Krepšeliai, sausa duona, duona su sėklomis ar grūdais, skrebučiai, krekeriai; • Stambūs arba sausi grūdai, smulkinti kviečiai arba "viso grūdo" pusryčiai; granola • Traškus, keptas maistas, pvz., keptas sūris; • Popkornai, traškučiai. • Kietos, traškios keptos bulvės arba bulvių lupenos.	• Krepšeliai • angliški keksiukai, • prancūziška duona • Granola, • Šalti sausi dribsniai su pienu • Sausi trapūs ryžiai	• Duona, krepšeliai, bandelės • Krekeriai, traškučiai, popkornai • Šalti dribsniai, granola arba dribsniai, kuriuos nelengva sumaišyti ir pertrinti • Ryžiai, pica

Maisto produktai: vaisiai ir daržovės

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Visi konservuoti ir virti vaisiai, prinokę bananai; • Persikai, nektarinai, kiviai, mangai, kantalupos, medaus derva ir arbūzai be sėklų; • Minkštos uogos su mažomis sėklomis, pvz., braškės; • Minkštos virtos daržovės, minkštos kaip šakutė; • Smulkintos salotos	• Minkšti vaisiai, pavyzdžiui, prinokę bananai, trintos braškės • Konservuoti arba virti vaisiai (persikai, kriaušės, bet ne ananasai ar vaisių kokteiliai) • Gerai išvirtos, minkštos daržovės, pvz., morkos • Moliūgai Troškinti pomidorai	• Daržovių arba pomidorų sultys • Vaisių sultys ir nektarai (skysčiai priklauso nuo leistino skysčių tirštumo) • Virtos daržovės, kurias galima sutrinti arba kurių nereikia daug kramtyti (turi būti perdirbtos į tyrę) • Trinti vaisiai - žali arba virti • Glotnus obuolių padažas • Kūdikių maistas - vaisiai arba daržovės • Vaisiai, pavyzdžiui, trinti bananai arba trinti konservuoti vaisiai (sumaišyti iki tyrės)

Maisto produktai: vaisiai ir daržovės

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Sunkiai kramtomi švieži vaisiai, pavyzdžiui, obuoliai ir kriaušės; • Vynuogės, razinos, kokosai; • Ananasai, apelsinai ar kiti daug minkštimo turintys vaisiai; • Vaisių odelės, vaisių suktinukai, vaisių užkandžiai; • Žalios daržovės, salotos; • Kukurūzai, brokoliai, kopūstai, briuseliniai kopūstai, šparagai ar kitos virtų daržovių skaidulos;	• Vaisiai, kuriuose yra daug sulčių (melionai, arbūzai, vynuogės, apelsinai), nes juose esantis skystis gali išsilieti į gerklę. • Vaisiai su odele, nebent ją galima pašalinti. • Vaisiai su sėklomis • Kukurūzai, žirniai, šparaginės pupelės • Kūčių salotos, mišrios salotos, žalios daržovės	• Ananasai, apelsinai ar kiti stangrūs, daug minkštimo turintys vaisiai • Daržovės ar vaisiai, turintys sėklų • Salotos, džiovinti vaisiai

Maisto produktai: pagardai

1. Disfagijos minkšta ir kashio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Margarinas arba sviestas • Grietinė, grietinėlės sūris • Kečupas, garstyčios, majonezas • Padažas, kepsnių padažas, BBQ padažas • Žolelės, prieskoniai	• Sviestas, margarinas, sirupas • Grietinė, majonezas, • Grietinėlės sūris, plakta grietinėlė • Lygi želė (be sėklų ar gabalėlių)	• Druska, pipirai, kečupas, garstyčios (be sėklų), majonezas • Žolelės ir prieskoniai • Padažai, pvz., BBQ

Maisto produktai: pagardai Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Alyvuogės, marinuoti agurkai • Žemės riešutų sviestas	• Riešutai, sėklos • Žemės riešutų sviestas	• Riešutai, kokosų riešutai • Alyvuogės, rauginti agurkai • Viskas, kas turi sėklų • Žemės riešutų sviestas

Maisto produktai: desertai

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Minkšti sausainiai, kremas, vaisių pyragai; • Želė, šerbetas, šerbetas Ledai (išskyrus tirštus skysčius); • Drėgni pyragai, pudingas, jogurtas • Cukrus, medus, sirupas, želė.	• Desertai: Pudingas, kremas, putėsiai • Pyragaičių pagrindas ir minkštas viršus • Drėgnas, minkštas pyragas su glajumi • Minkšti sausainiai • Jogurtas su mažais vaisių gabalėliais • Vaisių pyragai su minkšta plutele (ne per daug sluoksniuota)	• Lygus kremas ir pudingas • Šerbetas, ledai, šaldytas jogurtas - neleidžiama, jei vartojami sutirštinti skysčiai • Aromatizuoti vaisiniai ledai, ledinukai, vaisvandeniai ir želatina (priklauso nuo gebėjimo dirbti su tirštais skysčiais). • Sirupai, įskaitant šokolado ar klevų sirupą. • Skaidri želė, medus, cukrus

Maisto produktai: desertai

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Kieti sausainiai, kieti saldainiai, kramtomoji guma • Kramtomieji saldainiai ar desertai • Viskas, kas turi riešutų, sėklų, sausų vaisių, kokosų ar ananasų	• Sausi, kieti, trapūs, su riešutais arba per daug kramtomi desertai. • Venkite ledų, pieno kokteilių, šaldyto jogurto, šerbeto, jei iš tiršto skysčio, nes šis tirpsta į skystį.	• Viskas, kas pagaminta su riešutais, kokosais ar nesmulkintais vaisiais

Maisto produktai: gėrimai



Galite rinktis bet kokius glotnius, vienalytės konsistencijos gėrimus be gumuliukų, gabalėlių ar minkštimo.

Gėrimus gali tekti sutirštinti iki tinkamos konsistencijos.

Maisto produktai: gėrimai **Vengti**



Reikia vengti bet kokių gėrimų su gumuliukais, gabalėliais, sėklomis, minkštimu ir pan.



Laikas diskusijai

*Koks maistas jūsų nuomone yra tinkamas
asmenims, sergantiems disfagija*

Maisto vartojimo rekomendacijos

Valgymų skaičius priklausys nuo socialinių, kultūrinių veiksnių ar veiksnių, susijusių su asmenine kasdiene rutina, visada prisitaikant prie kiekvieno asmens poreikių ir galimybių, atsižvelgiant į amžių, sveikatos būklę, patologiją ir kitas savybes, kurios gali riboti maisto suvartojimą.

Pusrvčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Pavakariai	Vakarienė
Jūs galite pasirinkti vieną	Jūs galite pasirinkti vieną	Jūs turite įtraukti viską	Jūs galite pasirinkti vieną	Jūs turite įtraukti viską
Vaisiai Daržovės Riešutai Baltymų produktai Visadaliai grūdai	Vaisiai Daržovės Riešutai Baltymų produktai Visadaliai grūdai	Daržovės Visadaliai grūdai Baltymai Sveiki riebalai + Vaisiai arba pienas	Vaisiai Daržovės Riešutai Baltymų produktai Visadaliai grūdai	Daržovės Visadaliai grūdai Baltymai Sveiki riebalai + Vaisiai arba pienas

Toliau pateikti valgiaraščiai - tai subalansuotos mitybos pavyzdžiai, pagrįsti iki sveikos mitybos rekomendacijomis. Šiuose valgiaraščiuose pateikto maisto ir gėrimų tekstūra turėtų būti pritaikyta prie asmens, kuriam nustatyta disfagija, poreikių. Valgiaraščiuose taip pat reikėtų atsižvelgti į alergijas ir netoleravimą.

Subalansuoti meniu šablonai

Meniu 1

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmdienis
Pusryčiai	Kava su pienu Skrudinta kvietinė duona su alyvuogių aliejumi ir kalakutienos krūtinėle Apelsinas	Nesaldinti avižiniai dribsniai Banantai	Avižų pienas Ruginė duona su pomidorais ir sūriu Kriaušės	Kava su sojų pienu Bananinis avižų pyragas su juodoju šokoladu	Avižų košė su cinamonu ir uogomis	Kava su pienu Pilno grūdo skrebučiai su avokadu Obuolys	Vaisių ir pieno kokteilis Pilno grūdo skrebučiai su humusu ir pomidorais
Priešpiečiai	Saujelė riešutų	Tahini kremo skrebučiai su bananais	Jogurtas	Braškės	Glotnutis	Jogurtas	Saujelė pistacijų
Pietūs	Lęšiai su daržovėmis Dešrelės Slyvos	Brokoliai su ratatouille Kalmarai su aioli ir viso grūdo duona Jogurtas	Žirniai su kiaušiniu ir bulvėmis Baklažanai, įdaryti žuvimi Banantai	Šparaginės pupelės su bulvėmis Aviena su bulvėmis Moliūgų desertas	Spagečiai carbonara Menkė su paprikų padažu Persikas	Baltųjų pupelių salotos su marinuotais agurkais ir daržovėmis Kalakutiena su obuolių padažu Jogurtas	Žalios salotos su kukurūzais ir morkomis Ryžiai su keptu pomidoru ir kiaušiniu Šokoladiniai putėsiai
Pavakariai	Jogurtas su vaisių gabalėliais	Jogurtas	Glotnutis	Jogurtas	Gvakamolės kremo skrebučiai	Glotnutis su riešutų miltais	Jogurtas su vaisių gabalėliais
Vakarienė	Menkė su ratatouille Įdaryti kiaušiniai Pyragėliai su apelsinais	Salotų lapų ir pomidorų salotos Mėsos kukuliai su migdolų padažu Kriaušės	Namų užkandžiai Bulvių omletas su aioli ir viso grūdo duona Jogurtas	Keptos daržovės Vištiena su daržovėmis ir pomidorais Kepti obuoliai su cinamonu	Ožkos sūrio salotos ant skrebučio Jautienos blanquette su ryžiais Braškės	Baltieji šparagai Išpjova su pipirų padažu Apelsinas	Dešrelė su rugine duona Lašiša su daržovėmis Jogurtas

Subalansuoti meniu šablonai

Meniu 2

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmdienis
Pusryčiai	Avižų pienas Ruginė duona su avokadu ir alyvuogių aliejumi Bananai	Avižinių dribsnių košė su cinamonu ir mėlynėmis	Kava su pienu Skrudinta kvietinė duona su alyvuogėmis ir pomidorais	Kava su pienu Pilno grūdo skrebučiai su sūriu Obuolys	Kava su sojų pienu Bananinis avižų pyragas su juodoju šokoladu	Vaisių ir pieno kokteilis Pilno grūdo skrebučiai su tunu ir pomidorais	Nesaldintas kakavos pienas Avižiniai dribsniai Mandarinai
Priešpiečiai	Jogurtas	Glotnutis su riešutų miltais	Gvakamolės kremos skrebučiai	Jogurtas su vaisių gabalėliais	Saujelė migdolų	Jogurtas	Glotnutis
Pietūs	Ryžiai su keptais pomidorais ir kiaušiniiais Išpjova su pipirų padažu Obuoliai	Žirniai su kiaušiniu ir bulvėmis Vištiena su daržovėmis Sūrio pyragas	Baltųjų pupelių salotos su marinuotais agurkais ir daržovėmis Kalmarai su aioli ir viso grūdo duona Braškės	Šparaginės pupelės su bulvėmis Dešra su rugine duona Jogurtas	Avinžirniai su menke Kiaušiniai su bešamelio padažu Kriaušės	Burokėlių sriuba Raudonosios paprikos, įdarytos malta mėsa Jogurtas	Ožkos sūrio salotos ant skrebučio Tunna maža apyvarta Graikiškas jogurtas
Pavakariai	Žemės riešutų sviesto ir bananų skrebučiai	Jogurtas su vaisių gabalėliais	Apelsinas	Saujelė migdolų	Alyvuogių aliejaus ir pomidorų skrebučiai	Ananasas	Humuso grietinėlės skrebučiai
Vakarienė	Pomidorų salotos su kietai virtu kiaušiniu ir tunu Dešrelės su bulvėmis Mandarinai	Žiediniai kopūstai su česnakais Garuose virta lašiša Varškė su persikų džemu	Mišrios salotos Falafeliai Jogurtas	Keptos daržovės Tunų omletas Apelsinas	Moliūgų tyrė Mėsos kukuliai su pomidorų padažu Apelsinas	Kreminiai špinatai Moussaka Kepta kriaušė	Bolonijos spagečiai Europinė jūrų lydeką padaže Vaisių salotos

Patiekalų gamyba

Konsistencija ir tekstūra

- **Susmulkinti** - $\frac{1}{2}$ colio (12 mm) arba maždaug cukraus kubelio dydžio



Šaltinis: <https://www.freepik.es/>

- **Maltos** - $\frac{1}{8}$ colio (3 mm) arba maždaug sezamo sėklų dydžio maisto dalelės



Šaltinis: <https://cocinaycomparte.com/>

- **Maltos** - $\frac{1}{4}$ colio (6 mm) arba maždaug ryžių grūdelio dydžio maisto dalelės



Šaltinis: <https://www.americastestkitchen.com/>



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

- **Tyrė** - švelnios bulvių košės konsistencijos, skirta pacientams, sergantiems sunkia disfagija.

Patiekalų gamyba: Trynimas arba tyrės gaminimas

Jei reikia sumaišyti sausą maistą, teks įpilti "tepalo", pavyzdžiui, vandens, pieno, alyvuogių aliejaus, sulčių ar padažo, tačiau nepamirškite po to patikrinti prieskonių ir, jei reikia, dar kartą pasūdyti.

Kadangi maišant maistą jau pradedamas virškinimo procesas jį suskaidant, pacientas gali pasisavinti daug daugiau maistinių medžiagų, o virškinimui išleisti mažiau energijos

Patiekalų gamyba: Sriubos

Sriubą sutrinti, o ne palikti joje gabalėlius (net jei jie yra minkšti ir lengvai suvalgomi) yra daug naudingiau disfagija sergančiam pacientui, nes ji yra sotesnė ir padeda sumažinti porcijos dydį.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Patiekalų gamyba: Prieskoniai ir skonis

Pertrinti arba sumaišyti maisto produktai praranda skonį. Pagamintas patiekalas gali būti puikiai pagardintas prieskoniais, bet po sumaišymo jo skonis bus kitoks. Svarbiausia, kad maistas nebūtų blankus ir nuobodus. Jei maišymo procesui reikia įpilti vandens, dažnai gaminimo metu gali prireikti aromatingesnių ar aštresnių ingredientų, kad sumaišytas maistas nebūtų per daug atskiestas.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Patiekalų gamyba: Spalvos ir padažai

Jei pacientas pageidauja, kad lėkštėje būtų skirtingos spalvos, užtikrinkite, kad kiekvienas lėkštėje esantis maistas būtų vienodos konsistencijos ir klampumo. Tuomet turite nuspręsti, į kurią lėkštę prieš maišydami įdėsite skanų padažą ar pagardą, tačiau nekeisdami spalvos..



Šaltinis: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

Naudojami papildomi produktai

Kai kurie papildomi produktai, kuriuos galima naudoti gaminant maistą, yra šie:

- ✓ Tirštikliai - milteliai ir skystis;
- ✓ Paruoštų tirštų gėrimų ir gėrimų mišinių;
- ✓ Patogūs trinti maisto produktai;
- ✓ Maisto mišiniai;
- ✓ Baltyminės ir (arba) kaloringos maisto medžiagos;

Naudojami papildomi produktai

Klampa arba "tirštumas"

- Tirštesnį (klampesnį) maistą paprastai lengviau ir saugiau nuryti nei skystesnį, nes sumažėja pavojus, kad skysčiai pateks į plaučius "ne į tą pusę".
- Daugeliui žmonių taurė vyno su draugais ir giminaičiais yra svarbi gyvenimo dalis ir neatsiejama švenčių dalis. Daugelis sergančiųjų disfagija jaučia tą patį. Todėl pasinaudojome savo žiniomis, įgytomis kuriant gėrimus, skirtus sveikatos priežiūrai, kad panašius gėrimus būtų saugiau nuryti.
- Jų sudedamosios dalys yra šios: ksantano derva, maltodekstrinas, eritritolis.



Šaltinis: designed by Canva Pro

Naudojami papildomi produktai

Paruošti vartoti ir (arba) gerti produktai

"Kūdikių maistas" suaugusiesiems. Jie kelia daug mažiau streso jums ir pacientui su disfagija, kuriam dažnai būna labai nesmagu, kad jis negali nuryti jūsų kruopščiai paruošto maisto. Juos labai naudinga turėti kaip papildomą ar atsarginį maistą.



Šaltinis: <https://okdiario.com/recetas/potitos-2004131>



Šaltinis: <https://thickit.com/blog/nutrition-product-category/beverages/>

Paruošti gerti tiršti gėrimai ir gėrimų mišiniai. Jie patogūs ir užtikrina tinkamą hidrataciją žmonėms, turintiems rijimo sutrikimų. Pavyzdžiui, "Thick-It® Clear Advantage®" paruošti gerti gėrimai yra sutirštinti ksantano derva, todėl jie yra tinkamos konsistencijos, kad būtų saugūs ir patikimi jūsų pacientams.

Naudojami papildomi produktai **Geriamieji maisto papildai**

Disfagija sergantys pacientai dažnai netenka svorio ir turi kitų mitybos problemų, todėl beveik būtina koku nors būdu praturtinti mitybą. Beveik bet kas, ką pridėsime prie bet kokio maisto, veiksmingai padidins jo maistinę vertę. Nors praturtinimo elementai dažniausiai būna baltyminiai, disfagija sergančių pacientų mityboje gali trūkti ir kitų maistinių medžiagų.

Atsižvelgdami į mitybos reikalavimus ir maisto pakaitalo poreikius, gydytojai gali rekomenduoti vartoti dar ką nors, kas padėtų bendrai sveikatai ir gerovei.

Naudojami papildomi produktai **Geriamieji maisto papildai**

Papildas gali būti atskira maistinė medžiaga, pavyzdžiui, baltymai ar skaidulinės medžiagos, arba tai gali būti maisto produktas ar maisto pakaitalas, pavyzdžiui, praturtintas gėrimas.

Geriamieji maisto papildai yra farmacijos pramonės gaminami produktai. Jie kuriami tam, kad būtų vartojami žmonėms, kuriems trūksta maisto medžiagų. Juos skiria tik sveikatos priežiūros specialistas tais atvejais, kai maistinių medžiagų trūksta dėl nepakankamo jų suvartojimo su maistu, sąveikos su vaistais ar kitų priežasčių.

Naudojami papildomi produktai

Geriamieji maisto papildai

Apibendrinant galima teigti, kad disfagijos dietos sudėtyje gali būti daug įvairių papildų, tačiau jie turėtų būti vartojami tik tada, kai trūksta maistinių medžiagų. Disfagija sergantiems žmonėms, kuriems reikia maisto papildų, yra daug komercinių prekės ženklų ir įvairių produktų. Keletas pavyzdžių pateikta toliau pateiktame paveikslėlyje. Jie nėra pigūs, tačiau kartais tai nedidelė kaina, kurią reikia sumokėti, norint užtikrinti, kad pacientas su disfagija netaptų nevalgus.



<https://www.nutrimedical.cl/producto/banatrol/>



<https://www.nutricia.es/> <https://www.nestlehealthscience.es/>



<https://globalhp.com/shop/liquacel-liquid-protein/>



<https://tesia.com.ec/hyfiber/>

Šio užsiėmimo refleksija



Ką šiandien sužinojote?

Ko šiandien išmokote?

Kas toliau? Kaip pritaikysite tai, ko išmokote?

Atgalinis ryšys



Kiek žvaigždučių (nuo 1 iki 5) skirtumėte šiam seminarui?



Kokius pagrindus pakeitimus rekomenduotumėte atlikti?



Kas Jums labiausiai patiko?



Kas nepatiko?

INDEED partneriai:



<https://indeed-project.org/>

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition” - Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union